



2019年

you  
me  
食材提供

## 11/14 (木) 鮭のはちみつ味噌ホイル焼き (久保 桂奈さん)

(材料2人分)

<鮭のはちみつホイル焼き>

生鮭(皮付き) : 2切れ

好みのきのこ : 100g

(しめじ・まいたけ・えのきなど)

三つ葉 : 適量

(はちみつ味噌)

A { 合わせ味噌 : 60g  
はちみつ : 20g

<ほうれん草のごま味噌和え>

ほうれん草 : 100g

B { はちみつ味噌 : 大さじ1  
すりごま : 大さじ1/2

- ① きのこは食べやすい大きさにして、ほぐす。三つ葉は食べやすい大きさのざく切りにする。ボウルに A を混ぜ合わせ、はちみつ味噌を作る。
- ② ラップの上に鮭をのせ、①のはちみつ味噌を1切れにつき大さじ1ほど両面に塗り、ラップでぴったりと包んで、30分ほど休ませる。
- ③ ①のきのこをボウルに入れ、①のはちみつ味噌大さじ1を入れて、全体にまぶす。
- ④ アルミホイルを広げ、中央に②の鮭をのせて、その上に、③のきのこをのせ、アルミホイルをふんわりさせて、口を閉じる。
- ⑤ フライパンに④を並べてのせ、蓋をして5分ほど、鮭に火が入るまで中火で焼き、器にのせて、アルミホイルを開き、①の三つ葉を飾る。
- ⑥ <ほうれん草のごま味噌和え>を作る。ほうれん草は塩茹でして食べやすい大きさに切り、B を加えて和え、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。  
また<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。